

Filets amandines

*de
truite
ou
doré*



Ingrédients : (pour 2 personnes)

- 2 filets de truite ou de doré
- 4 c. à table de farine non blanchie ou même de blé entier
- 1/4 de c. à table de fines herbes, au goût (estragon, basilic, aneth, etc.)
- Huile d'olive
- 2 à 3 c. à table d'amandes émincées
- 1 1/2 c. à table de beurre
- 1 1/2 c. à table de jus de citron

Préparation :

- **Mélanger** la farine et les fines herbes et **enfariner** les filets de truite ou de doré.
- **Chauffer** une poêle antiadhésive à feu moyen élevé, **verser** un peu d'huile d'olive et **faire dorer** les filets des deux côtés, en laissant un peu plus longtemps du côté peau pour qu'elle soit bien croustillante, puis **réserver** dans des assiettes chaudes.
- **Retirer** l'excédent de gras de cuisson de la poêle, puis **faire fondre** le beurre à feu moyen, **faire dorer** les amandes, **verser** le jus de citron, **laisser réduire** 30 secondes et **verser** sur les filets de truite.
- Il est possible de **doubler** la quantité des ingrédients de la sauce et la **verser** sur du brocoli servi en accompagnement. D'une pierre, deux coups, ou plutôt, d'une sauce, deux plats!

Bon appétit !